

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Высшая школа народных искусств (академия)
МИЛМЖ ВШНИ

РЕКОМЕНДОВАНО
предметной комиссией
Протокол №1 от 29.08.2019
Председатель ПК:
Л.Н. Савенкова



Ю.И. Уколова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мстера

2019

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Организация-разработчик: федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Авторы:

Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), квалификация: художник народных художественных промыслов, семестры – 3, 4; индекс дисциплины МДК – ОГСЭ.04.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура представлена как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин обязательной части общего гуманитарного и социального-экономического учебного цикла ППСЗ базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **учебных и воспитательных задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом специфики ВШНИ;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

– Тематика теоретического материала ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический раздел включает учебные занятия, способствующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

– **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

– **ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

– **ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

– **ОК 6.** Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

– **ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

–

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **72** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **72** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>72</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>72</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) – зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
II	Практический раздел		144	
Практические занятия				
1	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	26	2
2	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		

3	Тема 4 Гимнастика	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.	32	2
4	Тема 5 Спортивные игры: - настольный теннис; - шахматы; - волейбол; - баскетбол; - футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	14	2
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
1	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	26	3
2	Тема 5	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных	14	2

	<p>Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол</p>	<p>двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.</p>		
3	Тема 7 Легкая атлетика	<p>Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие, подскоки, многоскоки, ускорения на короткие отрезки. Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).</p>	32	2, 3
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы дисциплины разработано с учетом возможности его реализации в частичном объеме посредством применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Дистанционной организации самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости.

3.1. Материально-техническое обеспечение

СПОРТИВНЫЙ И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ №124 И №101 ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ: ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА, МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ, МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ, БАСКЕТБОЛЬНЫЕ, ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ БАСКЕТБОЛА, ТЕННИСНЫЕ СТОЛЫ, СКАКАЛКИ, ЛЫЖИ, КОНЬКИ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА, ВЕЛОТРЕНАЖЕР, СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР, КОВРИКИ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ, ГАНТЕЛИ, ХАЛАХУП, ТЕЛЕВИЗОР.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе IPRbooks и электронной базой ВШНИ - ВЭБР.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2 изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.ru [сайт]. – URL: <https://static.myshop.ru/product/f16/258/2578420>.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2 изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 214 с. – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.ru [сайт]. – URL: <https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/vilenskij-fizicheskaya-kultura>.
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью, – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с. – ISBN 978-5-906697-32-5.

Дополнительные источники:

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2019.

2. Шамрай, С.Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие / С.Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с. – Текст: электронный // внутренний библиотечный Ресурс (ВЭБР) // Winsrv/Marc1/elib/ издания ВШНИ.
3. Рипа, М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. – 288 с. – ISSN 2227-8397. – Текст: электронный // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.
4. Бомин, В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В.А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. – 156 с. – ISSN 2227-8397. – Текст: электронный // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.
5. Филина, Л.В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л.В. Филина, С.К. Руковишникова. – Санкт-Петербург, – ВШНИ, 2009. – 40 с.
6. Червякова, Е.Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е.А. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, – ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с. – ISBN 978-5-8290-0606-8.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http://www.vshni.ru/
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура

	сборная энциклопедия.	
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	http://cnit.ssan.ru
11	ЭБС «IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru/49867

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных контрольных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>ОК – 2. знать: Организацию и методику проведения тематической беседы уметь: Составлять план проведения тематической беседы</p>	<p>Знает организацию и методику проведения тематической беседы. Умеет составлять план проведения тематической беседы</p>
<p>ОК – 3. знать: Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств. уметь: Применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.</p>	<p>Знает основы профессионально-прикладной физической подготовки. Знает особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Знает технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств. Умеет применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Умеет анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.</p>
<p>ОК – 4. знать: Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. уметь: Применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к</p>	<p>Знает социально-биологические основы физической культуры. Знает психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Умеет применять средства физической</p>

умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.	культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
<p>ОК – 6. знать: Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>уметь: Применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>	<p>Знает основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Умеет применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>
<p>ОК – 8. знать: Основы здорового образа жизни. Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p> <p>уметь: Применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни. Знает основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Умеет применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	185	175	165	155	145	235	223	210	197	180
	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	27	23	19	15	11	37	32	27	22	17
	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	27	22
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	100	90	80	70	60	90	80	70	60	50
	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	14	11	8	6	4	16	14	11	9	6
	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4